

BRAVO'S

Jurnal Program Studi
Pendidikan Jasmani dan
Kesehatan

Volume 08
No. 1, 2020
page 1-12

EFEKTIFITAS PENGARUH VARIASI AWALAN TERHADAP TINGKAT AKURASI TENDANGAN PENALTI

Angga Kurniawan¹

Moh. Agung Setiabudi²

¹Guru PJOK SDN 2 Kesilir Banyuwangi

²Dosen Prodi PenjasKesrek Universitas PGRI Banyuwangi

Article History:

Submitted:
dd-mm-20xx
Accepted:
dd-mm-20xx
Published:
dd-mm20xx

kurniawanangga568@gmail.com

agungsetiabudi.budi@gmail.com

URL : <https://doi.org/10.32682/bravos.v8i1.1450> DOI: doi.org/10.32682/bravos.v8i1.1450

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan variasi awalan terhadap akurasi tendangan penalti. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Desain atau pola yang digunakan dalam penelitian ini *One-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian ini adalah pemain sepak bola Pesat FC yang berjumlah 15 orang dengan cara teknik *total sampling*. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Berdasarkan analisis data, pada awalan 3 langkah diperoleh peningkatan sebesar 15,38 %, pada awalan 5 langkah diperoleh peningkatan sebesar 19,29 %, dan pada awalan 7 langkah diperoleh peningkatan sebesar 8,95 %. Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan yang terbaik terdapat pada awalan 5 langkah karena peningkatan akurasi tendangan memiliki prosentase terbesar dibandingkan dengan awalan 3 langkah dan 7 langkah.

Kata kunci: variasi awalan; akurasi; tendangan penalti

Abstract

The purpose of this study was to determine the differences in the effect of prefix variation exercises on the accuracy of penalty kicks. This type of research is experimental research. The design or pattern used in this study is One-Group Pretest-Posttest Design. The sample of this research is the soccer player Pesat FC, amounting to 15 people by means of total sampling techniques. Data analysis uses normality test, homogeneity test and hypothesis test. Based on data analysis, in the 3-step prefix there was an increase of 15.38%, in the 5-step prefix there was an increase of 19.29%, and in the 7-step prefix there was an increase of 8.95%. The conclusion in this study shows that the best increase is in the 5-step prefix because the increase in kick accuracy has the biggest percentage compared to the 3-step and 7-step prefix.

Key word: *prefix variations; accuracy; penalty kick*



PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu kegiatan olahraga yang sangat bermasyarakat dan disukai banyak orang. Menurut Atizen (2014) olahraga sepakbola merupakan kemampuan individu atau tim yang memiliki aktivitas gerak dan teknik (keterampilan) serta didukung oleh kondisi fisik yang prima bagi pelakunya dalam menampilkan permainan dan dengan berbagai unsur lainnya seperti taktik yang sudah direncanakan melalui program latihan yang telah dibuat dan disesuaikan dengan usia atlit sepak bola itu sendiri. Sedangkan menurut Candra, dkk (2018) sepakbola merupakan permainan beregu dimana setiap tim sepakbola terdiri dari 11 pemain, dimana permainan ini membutuhkan kolektifitas yang tinggi untuk mencapai hasil yang maksimal.

Sepakbola adalah olahraga beregu atau yang dimainkan 2 tim yang berlawanan dengan aturan yang sudah ditentukan dan waktu permainan normal 2x45 menit, masing-masing tim terdiri dari 11 pemain termasuk 1 penjaga gawang. Setiap tim berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah gawang sendiri dari kebobolan atau kemasukan goal, tim yang mencetak gol terbanyak sebagai pemenangnya. Ada banyak cara untuk memasukkan bola ke gawang lawan yaitu dengan cara menendang, menyundul, menggunakan paha, maupun menggunakan dada dan bisa juga memasukkan bola lewat tendangan bebas ataupun tendangan penalti.

Disebuah olahraga sepakbola banyak teknik-teknik yang harus dikuasai. Teknik dasar yaitu semua kegiatan yang mendasar, sehingga dengan modal teknik dasar yang baik seorang pemain sepakbola akan dapat bermain dengan baik disegala posisinya (A. Sarumpaet, dkk dalam Nasution 2018). Menurut Wardana, dkk (2018) permainan sepakbola harus menguasai beberapa teknik dasar yaitu *passing, controlling, dribbling, shooting* dan *heading*.

Dapat disimpulkan pada dasarnya sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan kekompakan tim, sehingga seorang pemain atau atlet sepakbola harus menguasai teknik dasar permainan sepakbola. Pemain sepakbola yang baik harus memenuhi syarat sebagai individual maupun sebagai tim kesebelasan, jadi teknik dasar permainan ini menunjukan cara membawakan diri di dalam lapangan atau pertandingan yang sesungguhnya.

Disebuah pertandingan sepakbola tendangan penalti atau adu penalti sudah tidak asing lagi. Menurut Permana (2015) tendangan penalti dapat terjadi karena pelanggaran yang dilakukan oleh pemain di daerah kotak penalti, pelanggaran tersebut dapat berupa *teakle* lawan dengan sengaja, *hands ball* atau tindakan-tindakan yang dapat merugikan atau membahayakan lawan. Menurut Chinnanta (2015) keberhasilan mencetak gol dari titik penalti sungguh merupakan hal yang menguntungkan, akan tetapi menjadi sebaliknya kegagalan dari tendangan penalti adalah hal yang sangat merugikan untuk tim.

Tendangan penalti adalah tendangan dalam permainan sepak bola yang dilakukan dititik putih kotak penalti yang berjarak 11 meter dari gawang dan tanpa ada gangguan dari pemain lawan. Melakukan tendangan penalti kelihatannya sangat mudah, hanya cukup dengan menendang bola sekeras-kerasnya asalkan bola

mengarah ke gawang karena penjaga gawang kalah reaksi dari kecepatan bola tersebut, alangkah baiknya jika tendangan penalti tidak hanya keras, namun arah dan akurasi tendangan juga sangat dibutuhkan untuk mengeksekusi tendangan penalti.

Menurut Pamungkas dalam Pambudi (2013) akurasi merupakan keakuratan, ketepatan, kejituan dan kecermatan dalam menyongsong, menyundul dan menendang bola ke gawang atau mengumpan bola ke kawan sendiri. Sedangkan Raharjo (2018) ketepatan atau akurasi adalah kemampuan seseorang untuk menentukan dan mengubah arah bola dengan tepat dan cepat, pada waktu bola sedang bergerak tanpa kehilangan arah sehingga penempatan bola dan tujuan jatuhnya bola yang diharapkan. Dapat disimpulkan dari kedua kutipan diatas akurasi atau ketepatan adalah salah satu faktor yang sangat penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain, dikarenakan setiap latihan ataupun disaat pertandingan akurasi atau ketepatan sangat dibutuhkan entah itu untuk mengoper kepada teman satu tim ataupun melakukan *shooting* atau tembakan ke gawang lawan.

Dalam melakukan tendangan atau menendang bola yang di inginkan adalah tendangan yang maksimal, hal ini tentu membutuhkan awalan yang menggunakan dengan jarak yang dekat atau jauh. Menurut Oktaviardi (2016) dalam melakukan eksekusi tendangan bebas ada banyak berbagai variasi awalan langkah sebelum menendang bola, dari berbagai awalan langkah tendangan bebas tersebut diantaranya adalah awalan 3 langkah, awalan 5 langkah, awalan 7 langkah dan awalan 9 langkah.

Dari berbagai awalan diatas hanya sebagai acuan langkah awalan tendangan penalti, manakah langkah awalan yang lebih efektif dan menghasilkan akurasi yang bagus. Berdasarkan pembahasan latar belakang diatas, peneliti berinisiatif untuk meningkatkan "Efektifitas Pengaruh Variasi Awalan Terhadap Tingkat Akurasi Tendangan Penalti" pada pemain sepakbola di Tim Junior U-17 PESAT FC Tegalsari, dikarenakan masih ada beberapa pemain yang tingkat akurasi tendangan penalti kurang baik. Dalam melakukan tendangan penalti penguji akan melakukan perbandingan variasi langkah awalan dengan menggunakan awalan 3 langkah, 5 langkah, dan 7 langkah.

METODE

Jenis dan desain Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen. Menurut Sugiyono dalam Musdalifah (2015) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa penelitian eksperimen selalu dilakukan dengan memberikan perlakuan tersebut.

Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan model desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Digunakan desain ini karena terdapat pretest sebelum diberi perlakuan, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut :

Tabel 1. Desain Penelitian

Pretes	Perlakuan	Posttest
T1	X	T2

(Sumber: Sugiono, 2012)

Keterangan:

T1 : sebelum diberi perlakuan

X : bentuk perlakuan

T2 : sesudah diberi perlakuan

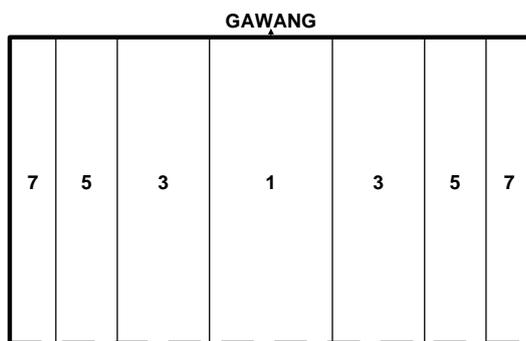
Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini menggunakan tim inti dan cadangan sepakbola U-17 PESAT FC Tegalsari yang berjumlah 15 orang.

Didalam penelitian ini peneliti menggunakan metode *total sampling*. *Total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Alasan peneliti mengambil metode *total sampling* dikarenakan menggunakan pemain inti dan pemain cadangan dari pemain sepakbola U-17 PESAT FC Tegalsari yang berjumlah 15 orang.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan oleh penulis adalah tes tendangan pinalti, adapun dalam pelaksanaannya merupakan memodifikasi dari tes menembak atau tes menendang bola ke sasaran (*shooting*) (Nurhasan dan Cholil, 2007) seperti gambar di bawah ini:



Gambar 1. Bentuk Instrumen

Analisis Data Uji Normalitas

Uji Normalitas di gunakan untuk mengetahui apakah data memiliki distribusi normal. Tes normalisasi di lakukan dengan menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov*. Pengambilan keputusan untuk uji normalisasi adalah: a) jika signifikasi > 0.05 maka data terdistribusi normal, b) jika signifikasi < 0.05 maka H_0 di tolak atau data terdistribusi tidak normal (Duwi priyatno, dalam Priawan 2018).

Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas menggunakan uji *ANOVA Test* agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang berbentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari pree-test dan post-test pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS.

Uji Paired Sample T Test

Uji *Paired Sampel T Test* atau uji beda dua rata-rata yaitu di gunakan untuk menentukan apakah dua sampel yang tidak berhubungan memiliki rata-rata yang berbeda. Pengambilan keputusan untuk Uji *Paired Sampel T Test* adalah: a) t hitung $\leq t$ tabel atau $-t$ hitung $\geq -t$ tabel jadi H_0 di tolak atau signifikan < 0.05 H_0 di terima, b) t hitung $> t$ tabel atau $-t$ hitung $< -t$ tabel jadi H_0 di tolak atau signifikan < 0.05 di tolak (Duwi priyatno, dalam Priawan 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

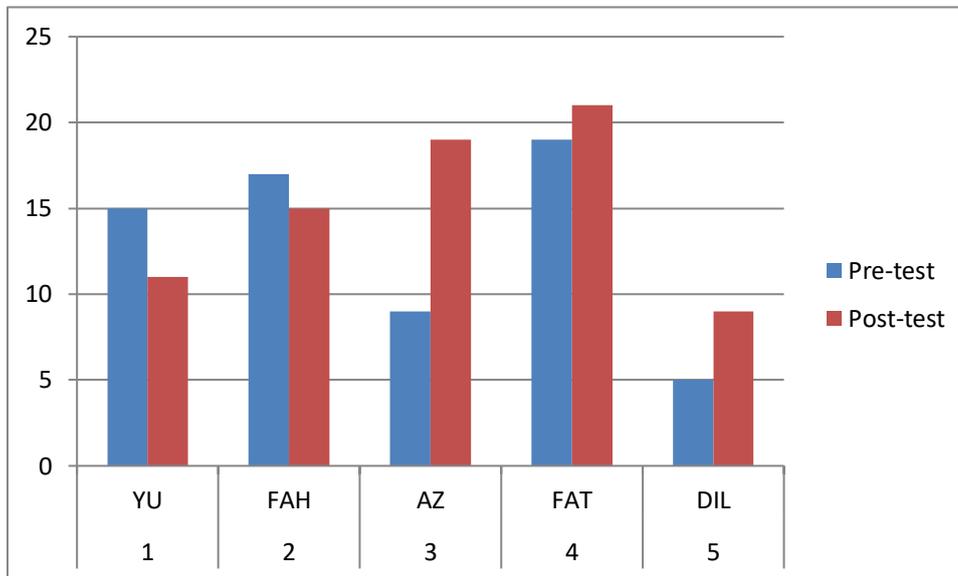
Pretes dan Postest Awalan 3 Langkah

Berdasarkan pengambilan data maka dapat dipaparkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Pretes dan Postest 3 Langkah

Nomor	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
1	YU	15	11	4
2	FAH	17	15	2
3	AZ	9	19	10
4	FAT	19	21	2
5	DIL	5	9	4
Mean	\bar{x}	13	15	2
Median	Me	15	15	0
Standart	SD	5,830952	5,09902	0,731932
Maksimum	Max	19	21	2
Minimum	Min	5	9	4

Berdasarkan tabel 2 diatas, maka dapat peneliti deskripsikan bahwa dari data yang peneliti peroleh dapat diketahui rerata *pre-test awalan 3 langkah* sebesar 13, nilai minimum sebesar 5 nilai maksimum 19 dan standart deviasi 5,830952 Sedangkan perolehan data *post-test* diperoleh nilai rerata sebesar 15 nilai minimum 9 nilai maksimum 21 dan standart deviasi 5,09902.



Gambar 2. Grafik Peningkatan Pretes dan Postest 3 Langkah

Gambar 2 di atas menunjukkan bahwa nilai *Pretest* kelompok awalan 3 langkah dengan rerata 13 lebih kecil dari pada nilai *posttest*. Hal ini berarti hasil pengukuran *posttest* lebih baik dari pada *pretest* akurasi tendangan penalti. Hasil ini menunjukkan bahwa *treatment* yang di berikan berhasil memperbaiki akurasi.

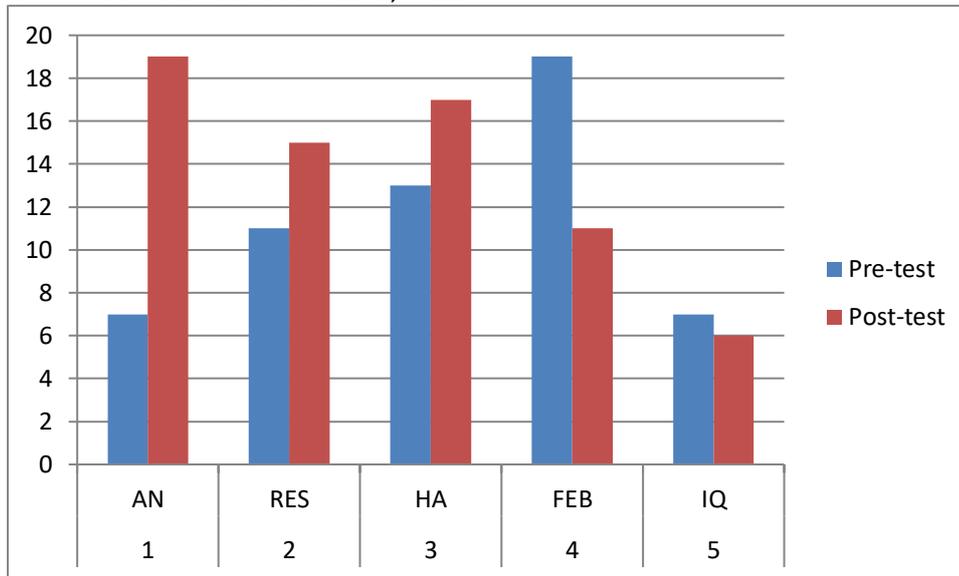
Pretest dan Posttest Awalan 5 langkah

Berdasarkan pengambilan data maka dapat dipaparkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Pretes dan Postest 5 Langkah

Nomor	Nama	Pre-test	Post-test	Selisih
1	AN	7	19	12
2	RES	11	15	4
3	HA	13	17	4
4	FEB	19	11	8
5	IQ	7	6	1
Mean	\bar{x}	11,4	13,6	2,2
Median	Me	11	15	4
Standart	SD	4,97996	5,176872	0,19691
Maksimum	Max	19	21	2
Minimum	Min	5	9	4

Berdasarkan tabel 3 diatas, maka dapat peneliti deskripsikan bahwa dari data yang peneliti peroleh dapat diketahui rerata *pre-test* awalan 5 langkah sebesar 11,4 nilai minimum sebesar 5 nilai maksimum 19 dan standart deviasi 4,97996 Sedangkan perolehan data *post-test* diperoleh nilai rerata sebesar 13,6 nilai minimum 9 nilai maksimum 21 dan standart deviasi 5,176872.



Gambar 3. Grafik Peningkatan Pretes dan Postest 5 Langkah

Gambar 3 di atas menunjukkan bahwa nilai *Pretest* kelompok awalan 5 langkah dengan rerata 11,4 lebih kecil dari pada nilai *posttest*. Hal ini berarti hasil pengukuran *posttest* lebih baik dari pada *pretest* akurasi tendangan penalti. Hasil ini menunjukkan bahwa treatment yang di berikan berhasil memperbaiki akurasi tendangan penalti.

Pretes dan Postest Awalan 7 Langkah

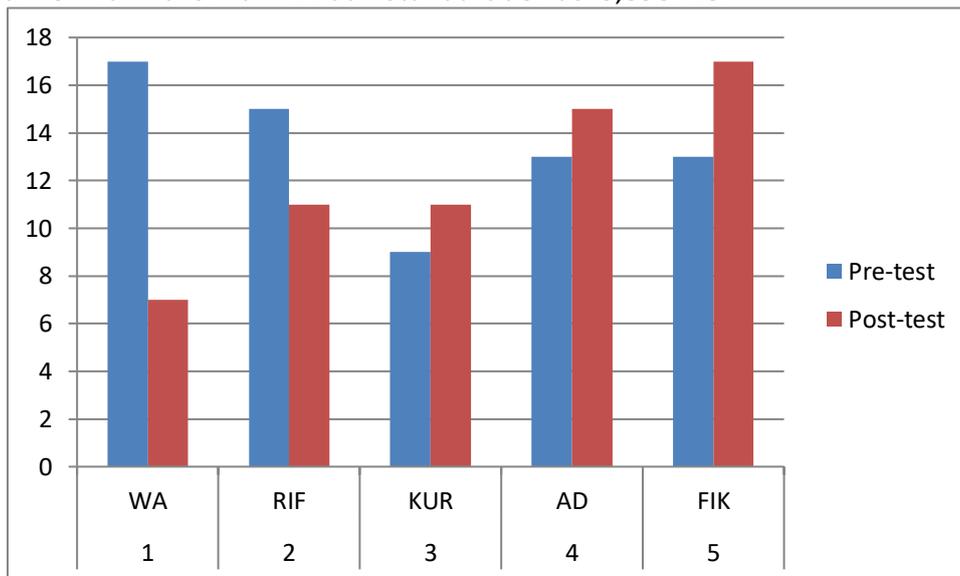
Berdasarkan pengambilan data maka dapat dipaparkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Pretes dan Postest 7 Langkah

Nomor	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
1	WA	17	7	10
2	RIF	15	11	4
3	KUR	9	11	2
4	AD	13	15	2
5	FIK	13	17	4
Mean	\bar{x}	13,4	12,2	1,2
Median	Me	13	11	2
Standart	SD	2,966479	3,898718	0,93224

Maksimum	Max	17	21	4
Minimum	Min	5	9	4

Berdasarkan tabel 4 diatas, maka dapat peneliti deskripsikan bahwa dari data yang peneliti peroleh dapat diketahui rerata *pre-test* awalan 7 langkah sebesar 13,4 nilai minimum sebesar 5 nilai maksimum 17 dan standart deviasi 2,966479 Sedangkan perolehan data *post-test* diperoleh nilai rerata sebesar 12,2 nilai minimum 9 nilai maksimum 21 dan standart deviasi 3,898718.



Gambar 4. Grafik Peningkatan Pretes dan Postest 7 Langkah

Gambar 4 di atas menunjukkan bahwa nilai *Pretest* kelompok awalan 7 langkah dengan rerata 13,4 lebih besar dari pada nilai *posttest*. Hal ini berarti hasil pengukuran pretest lebih baik dari pada *posttest* akurasi tendangan penalti. Hasil ini menunjukkan bahwa treatment yang di berikan tidak berhasil memperbaiki akurasi tendangan penalti.

Menurut data tersebut, karakter ketiga kelompok sampel penelitian berada dalam kondisi yang sama, sehingga tidak menimbulkan dampak yang berarti terhadap hasil penelitian ini. Sebagai prasyarat untuk menentukan uji statistik yang akan digunakan maka dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas data hasil pengukuran tes awal dan tes akhir dengan menggunakan uji *Kolmogorof Smirnov* dan menggunakan *levene test* yang hasil tertera pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data Pada Ketiga Kelompok

Pengukuran Akurasi Tendangan Pinalti	Uji Normalitas (<i>Kolmogorov Smirnov</i>)			Keterangan
	3	5	7	
	Langkah	Langkah	Langkah	

Pretes	0.200	0.200	0.200	Normal
Posttest	0.200	0.200	0.200	Normal

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Data Pada Ketiga Kelompok

Pengukuran Akurasi Tendangan Pinalti	Uji Homogenitas (Levene Test)			Keterangan
	3	5	7	
	Langkah	Langkah	Langkah	
Pretes-Posttest	0.580	0.513	0.599	Homogen

Uji t-paired (*paired-t test*), untuk membandingkan rerata akurasi tendangan pinalti sebelum dan sesudah pelatihan pada ketiga kelompok perlakuan. Dari ketiga kelompok dilakukan uji rerata perbedaan peningkatan akurasi tendangan pinalti sebelum dan sesudah pelatihan yang dapat disampaikan seperti tabel di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Data Pada Ketiga Kelompok

Pengukuran Akurasi Tendangan Pinalti	Uji T (Paired T Test)			Keterangan
	3	5	7	
	Langkah	Langkah	Langkah	
Pretes-Posttest	0.000	0.000	0.000	Signifikan

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian, diperoleh peningkatan nilai variabel akurasi tendangan penalti pada kelompok eksperimen dengan peningkatan ketiga nilai rata-rata kelompok eksperimen sebelum mendapatkan pelatihan dengan sesudah mendapatkan pelatihan. Peningkatan yang dialami oleh ketiga kelompok perlakuan disebabkan latihan yang dijalani. Bentuk latihan yang dilakukan adalah latihan variasi awalan 3 langkah, 5 langkah dan 7 langkah. Dibuktikan dengan perolehan peningkatan yang signifikan pada kelompok perlakuan latihan variasi awalan 3 langkah, variasi awalan 5 langkah dan variasi awalan 7 langkah terhadap akurasi tendangan penalti.

Latihan variasi awalan 3 langkah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi tendangan penalti pada pemain U-17 PESAT FC. Pada dasarnya akurasi membutuhkan 2 komponen yaitu ketepatan dan keseimbangan. Komponen keseimbangan ini ditemukan di latihan variasi awalan 3 langkah pada bagian gerakan lari akan menendang bola dan komponen ketepatan di temukan di latihan variasi awalan 3 langkah bagian perkenaan bola disasaran. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang sudah di susun dibab II yaitu ada pengaruh latihan variasi awalan 3 langkah terhadap akurasi tendangan penalti akan tetapi variasi awalan 3 langkah tersebut hasilnya kurang maksimal, dikarenakan jarak pemain dengan bola terlalu dekat, jadi disaat pemain mula-mula melakukan awalan kemudian lari mengumpulkan tenaga

untuk melakukan tendangan tetapi sudah sampai dibola jadi hasil tendangannya pun kurang maksimal terhadap akurasi tendangan penalti.

Latihan variasi awalan 5 langkah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi tendangan penalti pada pemain U-17 PESAT FC. Pada dasarnya akurasi membutuhkan 2 komponen yaitu ketepatan dan keseimbangan. Komponen keseimbangan ini ditemukan di latihan variasi awalan 5 langkah pada bagian gerakan lari akan menendang bola dan komponen ketepatan di temukan di latihan variasi awalan 5 langkah bagian perkenaan bola disasaran. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang sudah di susun dibab II yaitu ada pengaruh latihan variasi awalan 5 langkah terhadap akurasi tendangan penalti dan hasil variasi awalan 5 langkah tersebut sangat bagus hasilnya dibandingkan dari variasi awalan 3 langkah dan 7 langkah dikarenakan awalan 5 langkah tersebut jaraknya sangat ideal buat pemain tidak terlalu jauh dan tidak terlalu dekat jadi pemain melakukan awalan bisa menentukan mau dikemana arah bola tersebut.

Sedangkan latihan variasi awalan 7 langkah tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi tendangan penalti pada pemain U-17 PESAT FC. Dari hasil persentase peningkatan latihan, dapat di simpulkan bahwa latihan variasi awalan 5 langkah dengan persentase 19,29% lebih besar dari pada latihan variasi awalan 3 langkah dan 7 langkah dengan hasil persentase 13,8%, dan 8,9%.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis data, deskripsi hasil penelitian dan pembahasan, dapat di simpulkan yaitu :

1. Ada pengaruh latihan variasi awalan 3 langkah terhadap akurasi tendangan penalti padapemain U-17 PESAT FC.
2. Ada pengaruh latihan variasi awalan 5 langkah terhadap akurasi tendangan penalti padapemain U-17 PESAT FC.
3. Tidak ada pengaruh latihan variasi awalan 7 langkah terhadap akurasi tendangan penalti padapemain U-17 PESAT FC.
4. Latihan variasi awalan 5 langkah lebih baik dari pada latihan variasi awalan 3 langkah dan 7 langkah terhadap akurasi tendangan penalti pada pemain PESAT FC. Dengan hasil persentase kelompok A (variasi awalan 3 langkah) sebesar 13,8%, hasil rerata kelompok B (variasi awalan 5 langkah) sebesar 19,29%, dan kelompok C (variasi awalan 7 langkah) sebesar 8,9%.

Saran

Berdasarkan hasil peneletian maka kepada pelatih dan para pemimbing lain di berikan saran-saran sebagai berikut.

1. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
2. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.

3. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa metode latihan variasi awalan 5 langkah lebih baik dari pada kelompok latihan variasi awalan 3 langkah dan 7 langkah. Untuk itu disarankan kepada pelatih untuk menggunakan metode latihan variasi awalan 5 langkah dalam melatih akurasi tendangan penalti.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 79.
- Atizen, N. (2014). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepak Bola Atelit Sepak Bola Kaur Perciaguna Fc (Gunung Agung Kaur Utara) . *SKRIPSI*, 7.
- Charaka Raga Wardana, Moh. Agung Setiabudi, & Arya T Candra. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora*, 194.
- Chinnanta, T. Y. (2015). Perbedaan Efektifitas Tendangan Penalti Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Tim Sepak Bola Universitas Nusantara PGRI Kediri. *SKRIPSI*, 6.
- Fauzi, F. (2013). Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Ssb Bina Nusantara Kabupaten Klaten . 2.
- Iis Marwan, Aang Rohyana, & Endah Listyasari. (2016). Model Alat Ukur Kecepatan Dan Ketepatan Tendangan Finalty Permainan Sepak Bola Berbasis Pengolahan Citra Digital . *Jurnal SPORT*, 109-110.
- Junaidi, S. (2011). Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* , 19.
- Kristina, P. C. (2018). Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Tendangan Penalti Pada Permainan Sepak Bola Siswa Sekolah Menengah Pertama . 293.
- Nasution, A. (2018). Survei Teknik Dasar Berman Sepak Bola Pada Siswa Smkt Somba Opu Kabupaten Gowa. *JURNAL*.
- Oktaviardi, B. M. (2016). Pengaruh Jumlah Langkah Awalan Terhadap Hasil Tendangan Jauh Pada Pemain Sekolah Sepakbola Terang Bangsa Semarang Tahun 2015. *Skripsi*, 20.
- Pambudi, J. (2013). Pengaruh Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Pada Pemain UKM Sepak Bola UNNES Tahun 2012 . *SKRIPSI*, 6.
- Permana, K. Y. (2015). Perbedaan Kemampuan Tendangan Penalti Antara Pemain Depan Pemain Tengah Dan Pemain Belakang Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 2 Jetis Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta . *Skripsi*, 2-3.
- Pratisto, A. B. (2017). Pengaruh Latihan Sasaran Tetap Dan Latihan Sasaran Berubah Arah Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ektrakulikuler SMPN 4 Kediri. *JURNAL*, 4.

- Priawan, N. (2018). Pengaruh Model Latihan Passing Diamond Dan Model Latihan Passing Triangle Terhadap Akurasi Passing Sepakbola Pada Pemain Persatuan Sepakbola Seluruh Tridadi (Psst) Tahun 2018. *Skripsi* , 41-42.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *SKRIPSI*, 42.
- Rina Fitrianiingsih, & Musdalifah . (2015). Efektivitas Penggunaan Media Video Pada Pembelajaran Pembuatan Strapless Siswa Kelas XII SMK Negeri 1 Jambu. *Fashion and Fashion Education Journal*, 3.
- Wijaya, W. A. (2012). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Peserta Putra Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Wonosobo. *Skripsi*, 12.
- Zena Anfidi Langga , & Supriyadi . (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 92.